'योगशास्त्र में मनोचिकित्सा -एक सैद्धान्तिक अध्ययन'

SYNOPSIS

नैदानिक मनोविज्ञान विषय में पी-एच. डी. उपाधि हेतु शोध प्रबंध की प्रस्तावित रूपरेखा

निर्देशक

डॉ. प्रणव पण्ड्या

कुलाधिपति
देव संस्कृति विश्वविद्यालय
निर्देशक
ब्रह्मवर्चस शोध संस्थान
सम्पादक
अखण्ड ज्योति मासिक
एवं
अध्यक्ष
अखिल विश्व गायत्री परिवार
शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार

शोधार्थी

डॉ. हेमाद्रि कुमार साव

एसोसिएट प्रोफेसर
मानव चेतना एवं
योग विज्ञान विभाग
देव संस्कृति विश्वविद्यालय
शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार

नैदानिक मनोविज्ञान विभाग

देव संस्कृति विश्वविद्यालय - शान्तिकुञ्ज, गायत्रीकुञ्ज, हरिद्वार (उत्तराखण्ड)-२४९४११

२००८

विषय सूची

१. शोध अध्ययन का महत्त्व

(Significance of Research Study)

२. साहित्य सर्वेक्षण

(Literature Review)

३. शोध समस्या का कथन

(Statement of Research Problem)

४. शोध समस्या का औचित्य

(Justification of Research Problem)

५. शोध के उद्देश्य

(Objectives of Research)

६. प्रस्तावित शोध कार्य की योजना

(Planning of Proposed Research Work)

७. सहायक ग्रन्थ सूची

(Bibilography)

१. शोध अध्ययन का महत्त्व

(Significance of Research Study)

योगमार्ग के वैज्ञानिक प्रतिपादक महर्षि पतञ्जलि योगसूत्र के समाधिपाद के ३०वें सूत्र में योग साधन में बाधक नौ प्रकार के विघ्नों, बाधाओं का वर्णन करते हैं। तथा साथ ही अगले सूत्र (पा.यो.सू. १/३१) में इन विघ्नों के साथ-साथ होने वाले स्थूल दृष्टि से अवलोकनीय (निरीक्षणीय) पंच विघ्नों की व्याख्या भी प्रस्तुत करते हैं। इन पंच विघ्नों पर गहन दृष्टि डालने से प्रतीत होता है कि ये विघ्न लक्षण हैं, विक्षेपयुक्त मन के। महर्षि कहते हैं कि दु:ख, निराशा, कंपकपी एवं अनियमित श्वसन बीमार मन के लक्षण हैं। यानि कि यदि मन बीमार है तो ये पाँचों अनुभूतियाँ किसी न किसी तरह से होती रहेगी। इन लक्षणों मे प्रत्येक लक्षण मन की बीमार दशा का बयान करता है। उदाहरण के लिए दु:ख इसका मतलब है कि मन तनाव से भरा है, बँटा बिखरा है। और यह बंटा बिखरा मन निराश ही होगा और जो सतत् उदास-निराश होता है उसकी जैविक ऊर्जा का परिपथ हमेशा गड़बड़ होता है। ऐसे व्यक्तियों के शरीर में बहने वाली जैव विद्युत् कभी भी ठीक-ठीक नहीं बहती और देह में एक सूक्ष्म कंपकपी शुरू हो जाती है। और जब भी प्राण ही कंपायमान है, तो भला श्वास नियमित कैसे होगा? अब यदि इन सभी लक्षणों को दूर करना है तो उपाय एक ही है कि मन स्वस्थ हो जाय। और महर्षि पतञ्जलि इसका उपाय भी बतलाते हैं। वे उपाय के रूप में मंत्र साधना (जप) की विधि (पा.यो.सू. १/२८) बतलाते हैं। वे कहते हैं मन के विचारों के साथ मंत्र के विचार स्पन्दनों की घुलन से मन की टूटी-बिखरी लय फिर से सुसम्बद्ध होने लगती है। मन में मन्त्र के अनुरूप एक समस्वरता पनपती है। मानसिक चेतना में मन्त्र नए प्राणों का संचार करता है। जैव विद्युत् का परिपथ फिर से सुचारू होता है और प्राणों की अनियमितता समाप्त हो जाती है। मन नए सिरे से रूपान्तरित, परिवर्तित होता है। इस रूपान्तरण में दु:ख प्रसन्नता में बदलता है। और निराशा उत्साह में परिवर्तित होती है। प्राणबल बढ़ने से कंपकपी दृढ़ता एवं

बल में बदल जाती है। इस प्रकार मन के विक्षेपों से मुक्ति मिल जाती है।

उपरोक्त विवरण तो योगशास्त्र में मिलने वाली मनश्चिकित्सा की प्रक्रिया की एक छोटी सी झलक भर है। इसी प्रकार से मनोरोगों के विभिन्न लक्षणों एवं उनके उपचार की प्रक्रियाओं का योग सिद्धान्त के आधार पर वर्णन व अनगिनत सूत्र संकेत योगशास्त्र में स्थान-स्थान पर मिलते हैं। यदि किसी प्रकार इन सूत्र संकेतों के आधार पर मन व मानसिक स्वास्थ्य की सैद्धान्तिक व्याख्या हो सके, अस्तित्त्व के महाप्रश्नों के उत्तर देने वाले व्यक्तित्व सिद्धान्त की सम्भावना प्रकाश डाला जा सके। व्यक्तित्व के विकास में बाधक मन के विक्षेपों (मनोरोगों) का वर्गीकरण हो सके। इन मनोव्याधियों के निदान की यौगिक सिद्धान्त के आधार पर व्याख्या हो सके तथा नवीन क्रमबद्ध व सुव्यवस्थित रूप से योग आधारित मनश्चिकित्सा की सम्भावना पर प्रकाश डाला जा सके। तो इससे योग साहित्य एवं योग मनश्चिकित्सा के क्षेत्र में एक सर्वथा नवीन आयाम का विकास होगा। यही इस प्रस्तावित शोध कार्य का महत्त्व है।

२. साहित्य सर्वेक्षण

(Literature Review)

योगशास्त्र के अन्तर्गत आने वाले ग्रन्थों में मनोचिकित्सा सम्बन्धी सूत्र संकेत समाहित हैं। इन ग्रन्थों में वेद (विशेषत: वेदों में अथर्ववेद), उपनिषद्, दर्शन- महर्षि पतञ्जलिकृत योगदर्शन, हठयोग के ग्रन्थ- घेरण्ड संहिता, हठयोग प्रदीपिका, शिव संहिता, योग वाशिष्ठ, श्रीमद्भगवद्गीता आदि प्रमुख हैं।

इन ग्रन्थों में रोग, उनके लक्षण, निदान एवं चिकित्सा का उल्लेख मिलता है। जैसे अथर्ववेद में गम्भीर मनोविकृतियों के अन्तर्गत उन्माद (Insanity) (अथर्व. - ६.३.१-४), ग्राही (Siezure or Hysteria) (अथर्व.- २.१०.६२८, २.९.१, ८.२.१२, १२.३.१८, ६.११३.१-३, ६.११२.२), अपस्मार

(Epilepsy) (अथर्व. - ८.१.३, ४, ६, ७, १६, १८-२१, १९.३६.६, २.४.२, ८.१.१६), भय (Phobia) (अथर्व. - २.१५, ६.४०, १९.१४-१५, ७.३२.३, ६.११२), मनस्पाप (Schizophrenia) (अथर्व.- ६.४५), पापभावना (Guilt & Inferiority) (अथर्व.- ३.३१.१-११), क्रोध (Angere, Aggression) (अथर्व.- ६.४२.१-३, ६.४३.१-३), ईर्ष्या (Jealousy) (अथर्व.- ६.१८.१-३, ८.४५, ४६, ४७, ७.७४.३), मोह (Attachment) (अथर्व.- ३.२१.४, ३.२५.६, ३.१३९.१-५, ६.१३०.१-४, ६.१३१.१-३, ६.१३२) दुःस्वप्न (Evil Dreams) (अथर्व.- १६.७.७-८) एवं इनके चिकित्सा के रूप में मेधावर्धन (Memory & Learning Improvement) (अथर्व.- १.१.१-४, ६.१०८.१-३, ७.६१, ७.६७), पौष्टिकरणी आत्मबल (Energising the Ego) (अथर्व.- २.१२.१-८, २.१७.१-७, ५.१०.१, ५.९.१-७, ६.३८.१-४) आदि का विशद् वर्णन मिलता है।

अथर्ववेद के अलावा महर्षि पतंजलिकृत योगदर्शन में योगमार्ग में आने वाले नौ विघ्नविक्षेपों (पातंजलि योगसूत्र- १.३०) की चर्चा समाधि पाद के तीसवें सूत्र में मिलती है। इसके अलावा इन विघ्नों के साथ-साथ होने वाले स्थूल दृष्टि से अवलोकनीय पंचविघ्नों की भी व्याख्या वर्णित है, ये विघ्न लक्षण हैं विक्षेप युक्त मन के। अर्थात् दुःख, निराशा, कंपकपी, अनियमित श्वसन (पा.यो.सू. १.३१) आदि, चूँकि ये विक्षेप युक्त मन के लक्षण हैं अतएव ये मनोव्याधियों के भी कारण हैं। इनके चिकित्सा के रूप में महर्षि मन्त्रजप (पा.यो.सू. १.२८) इत्यादि साधन बताते हैं। इस प्रकार योगशास्त्रों में मनश्चिकित्सा का विस्तृत वर्णन मिलता है।

३. शोध समस्या का कथन

(Statement of Research Problem)

'योगशास्त्रों में मनोचिकित्सा - सैद्धान्तिक अध्ययन'

४. शोध समस्या का औचित्य

(Justification of Research Problem)

योगशास्त्रों के गहन अवलोकन तथा इसमें निहित मनश्चिकित्सा से सम्बन्धित सूत्र संकेतों के अध्ययन से योग आधारित मनश्चिकित्सा की यौगिक एवं मनोवैज्ञानिक दृष्टि से वैज्ञानिक व्याख्या की संभावना बनती है। इसके अलावा योग शास्त्रों में वर्णित मनोव्याधियों के एक ऐसे वर्गीकरण की भी सम्भावना दिखती प्रतीत होती है, जिसके प्रकाश में आधुनिक वर्गीकृत मनोरोगों को योग के दृष्टिकोण से समझा जा सके एवं तदन्तर उसके उपचार हेतु चिकित्सकीय प्रविधि की सम्भावना पर प्रकाश डाला सके। उपरोक्त विवरण से इस शोध के पूर्णतया मौलिक व औचित्यपूर्ण बनने की सम्भावना बनती है। इस पर किये जाने वाले अनुसंधान से योग साहित्य एवं योग चिकित्सा में सर्वथा नवीन आयाम का विकास होगा।

५. शोध के उद्देश्य

(Objectives of Research)

१. मन एवं मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा का सैद्धान्तिक अध्ययन।

२. योग शास्त्रों के आधार पर व्यक्तित्व का सैद्धान्तिक अध्ययन।

३. योगशास्त्रों में वर्णित मनोरोगों का वर्गीकरण एवं आधुनिक वर्गीकृत मनोरोगों के साथ तुलनात्मक विवेचन।

४. मनोचिकित्सा के योगशास्त्र में उपलब्ध सूत्र-संकेतों पर प्रकाश डालना एवं योग मनोचिकित्सा का सैद्धान्तिक विवेचन।

६. प्रस्तावित शोध कार्य की योजना

(Planning of Proposed Research Work)

अध्याय -१. विषय प्रवेश -

यह अध्याय प्रस्तावित शोध कार्य का प्रवेश पीठ है। इसके अन्तर्गत शोध कार्य के प्राथमिक एवं प्रारम्भिक तत्त्वों के विश्लेषण विवेचन की योजना है। इसी के अनुरूप इसमें योग एवं योग शास्त्रों की ऐतिहासिक व आध्यात्मिक पृष्ठभूमि को स्पष्ट किया जायेगा। इसके बाद इसमें मनश्चिकित्सा एवं योगशास्त्रों में मनश्चिकित्सा के सूत्र संकेतों का परिचयात्मक विवरण प्रस्तावित है।

अध्याय-२. मन एवं मानसिक स्वास्थ्य (Mind and Mental Health)

मन क्या है? मानसिक स्वास्थ्य क्या है? मन की आधुनिक अवधारणा सम्बन्धी व्याख्या तथा योगशास्त्रों में वर्णित मन के स्वरूप को स्पष्ट किया जायेगा। मानसिक स्वास्थ्य की आधुनिक एवं योगपरक अवधारणा को स्पष्ट किया जायेगा। मन का शरीर से क्या सम्बन्ध है? इस प्रश्न के आधुनिक मनोविज्ञान के आधार पर स्पष्ट विश्लेषण के साथ योगशास्त्रों में दिए गए संकेतों के अनुसार 'मन-शरीर' सम्बन्ध की व्याख्या प्रस्तावित है।

अध्याय-३. व्यक्तित्व (Personality)

व्यक्तित्व क्या है? व्यक्तित्व की संरचना के मूलतत्त्व कौन से हैं? व्यक्तित्व किस प्रकार व क्यों निरन्तर परिवर्तनशील है (अर्थात् व्यक्तित्व की गत्यात्मकता) ? व्यक्तित्व का विकास किस प्रकार होता है एवं इसके विकास की अवस्थायें कौन सी हैं? आदि सभी प्रश्न इस अध्याय की विवेचना का आधार बनेंगे। यह सम्पूर्ण विवेचना मनोविज्ञान के ग्रन्थों में वर्णित व्यक्तित्व सिद्धान्तों तथा योग शास्त्रों में वर्णित व्यक्तित्व के विविध पहलुओं से सम्बन्धित विवरण के परिप्रेक्ष्य में होगी।

अध्याय-४. मनोरोग (Mental Disorder)

मनोरोग क्या है ? मनोरोग कितने प्रकार के होते हैं ? मनोरोगों के कारण क्या हैं ? इन प्रश्नों के उत्तर का स्पष्टीकरण इस अध्याय की खास विशेषता है। इसमें योगशास्त्रों में मनोरोगों का क्या तात्पर्य है ? योगशास्त्रों में वर्णित विभिन्न मनोरोगों का वर्गीकरण किस प्रकार किया जा सकता है। इसकी सम्भावना पर विचार व वर्गीकरण का प्रयास प्रस्तावित है। इसके अलावा योग आधारित मनोरोगों के वर्गीकरण के अलोक में आधुनिक मनोरोगों के वर्गीकरण का तुलनात्मक विवेचन भी किया जायेगा।

अध्याय-५. निदान एवं मनश्चिकित्सा

इस अध्याय में मनोरोगों की पहचान हेतु आधुनिक एवं योगपरक निदान की अवधारणा को स्पष्ट करने के साथ-साथ आधुनिक मनोचिकित्सा एवं इसकी प्रविधियों एवं प्रकारों की सैद्धांतिक, व्यावहारिक व्याख्या की जाएगी। इसके अतिरिक्त आधुनिक मनोरोगों के उपचार हेतु योगशास्त्र में उपलब्ध चिकित्सा की विधियों का वर्णन करने के साथ योग मनोचिकित्सा की नवीन सैद्धांतिक अवधारणा पर प्रकाश डाला जाएगा।

अध्याय-६. उपसंहार

शोध अध्ययन के उपसंहार के क्रम में सम्पूर्ण अध्ययन की समीक्षा करते हुए अध्ययन के निष्कर्ष का प्रतिपादन किया जाएगा। इसी के साथ वे महत्त्वपूर्ण सुझाव दिए जाएँगे जो कि योग के सिद्धान्तों पर आधारित मनश्चिकित्सकीय प्रविधियों का निरूपण व उन पर वैज्ञानिक अनुसन्धान करने वाले शोधार्थियों के लिए लाभप्रद सिद्ध हो सके।

विश्वास है प्रस्तावित शोध कार्य की समूची योजना अपनी सम्पूर्ण दृष्टि के कारण शोध कार्य के सार्थक स्वरूप को अभिव्यक्ति देगी।

७. सहायक ग्रन्थ सूची
(Bibilography)

1. Dalal A.S. (Edited by)- A Greater Psychology, Sri Aurobindo Ashram Publication Department, Pondicherry-605002
2. Safaya Rabhunath- Indian Psychology, Munshiram Mnohar Pubisharsh Pvt. Ltd., 54 Rani Jhansi Road, New Delhi, 110055
3. Akhilananda Swami- Mental Health and Hindu Psychology, Munshiram Mnohar Pubisharsh Pvt. Ltd., 54 Rani Jhansi Road, New Delhi, 110055
4. Abhedananda Swami- Yoga Psychology, Ramakrishna Vedanda Math, 19A B, Raja Rajkrishna Street - Kolkata, 700006
5. Rama Swami et.al.- Yoga and Psychotherapy, The Himalayan Institute, RR 1, Box 400/Honesdale, PA 18431
6. Srivastava S.P.- Systematic Survey of Indian Psychology, Adhyatma Vijnana Prakashan, Bahadurgarh – 124507
7. Veereshwar Prakash- Indian System of Psychotherapy, Kalpaz Publication, C-30, Satyawati Nagar Ashok Vihar-III, Delhi – 110052
8. Shrivastava Dr. G.M.L., The Yoga – Sri Aurobindo and Patanjali, Vishwa-kala Prakashan, B-1482, Shastri Nagar, Delhi – 110052
9. इशादिनौपनिषद्, गीताप्रेस गोरखपुर
10. गीताए गीताप्रेस गोरखपुर
11. योगांक, गीताप्रेस गोरखपुर
12. झा डॉ. पिताम्बर (संस्करणकर्त्ता)- हठप्रदीपिका, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योगमन्दिर समिति-लोनावाला, पुणे
13. सरस्वती स्वामी निरंजनानन्द- घेरण्ड संहिता, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
14. आत्रेय डॉ. शान्तिप्रकाश- योग मनोविज्ञान, दी इन्टरनेशनल स्टेण्टर्ड पब्लिकेशन्स, वाराणसी-५